



12月食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和6年11月29日発行



2学期も残すところ、あとひと月となりました。

給食では新型コロナウイルス感染症のため、長い間『前向き・黙食給食』を実施してきましたが、2学期より班ごとに対面形式での食事に変更しました。どのクラスも友達との会話を楽しみながらの給食時間となっています。

このように、仲間や家族と一緒に食事することを『共食』といい、望ましい食習慣の育成、適切な量と質の食事につながるるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。はしの持ち方などの食事のマナー、あいさつ、食べ物を大切にすることなど様々なことを学ぶことができます。楽しく食卓を囲む『共食』は、とても大切な時間と場です。どうぞ、冬休みにはご家庭でも楽しく食卓を囲む時間を持ってください。

冬休みの食生活～10のポイント

待ちに待った冬休みを楽しく過ごすための10のポイントを紹介します。

規則正しい食生活を送り、元気に3学期を迎えましょう。

た (食) べすぎに気をつけよう	の (飲) み物は甘くないものを選びよう	し っかり手を洗ってから食事しよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す ずんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。	

意識していますか?

食事のマナー ②

先月に引き続き、食事でのマナー（はしの持ち方、食事中に気を付けたいこと）を紹介します。はしは食事には欠かせない道具です。正しい持ち方ができる、正しいマナーを知っていると楽しい食事にも繋がります。ご家庭でもお声掛けよろしくお願いたします。

はしの持ち方



はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をさむ。

やりがちなマナー違反



食事中に気を付けたいこと

食べ物を口に
入れたまま
しゃべるのは
やめましょう。



周りの人が
嫌な気持ちに
なるような
話をするのは
やめましょう。



かむときは
口を閉じて、
クチャクチャ
音を立てない
ようにしましょう。



食べている途中に
立ち歩くのは
やめましょう。